



保良局天德長者援手網絡中心 2021年11月份月刊



施政報告 2021—重點你要知

公共交通票價優惠計劃 (2 元乘車優惠計劃)

- 由2022年2月起，擴展至60至64歲人士
- 受惠人士:由122萬人(2017年)增至214萬人(2022年)



長者現金支援

- 合併普通及高額長者生活津貼
- 劃一採用普通長者生活津貼的資產上限，即單身人士為36.5萬元，夫婦為55.4萬元，統一每月發放高
額津貼額，每月領取3,815元，新申領的長者亦相同



房屋及土地

- 重建房屋委員會轄下的西環邨及馬頭圍邨，以及在市區重建局（市建局）的配合下，推動平民屋宇有限公司的大坑西邨重建計劃

健康及醫療

- 於黃大仙、屯門、南區、元朗及荃灣設立地區康健中心，亦於其餘11區設立「地區康健站」，以及為基層醫療健康服務制訂可持續發展藍圖
- 探討容許中醫師指示病人接受診斷成像檢測（例如X光）及化驗檢查
- 容許病人免醫生轉介而直接接受醫療專業人員（包括物理治療師和職業治療師）的服務





職員新動向



大家好，我係陳姑娘，好高興可以加入援手大家庭！嚟緊會為大家舉辦唔同嘅遊戲同運動小組，延續服務，令大家能夠繼續享受更多，期望各位踴躍參加：) 多多指教!



活動策劃幹事 陳敏熹



長者日慶祝活動



長者感謝祭-和諧粉彩

11月21日(長者日)是一年一度的長者日，在此先預祝各位老友記身心愉快，生活精彩多姿，亦感謝各位一直以來對家庭及社會的付出及貢獻！今年中心將透過日本和諧粉彩小組，與大家共渡一個和諧開心的時刻。

A班

日期：11月17日(三)
時間：上午 10:00-11:30
名額：8名

B班

日期：11月17日(三)
時間：下午 2:30-4:00
名額：4名

(以上兩班內容一樣，每位會員只能選報一班)

地點：本中心

內容：透過簡單的手指繪畫技巧，於過程中感受輕鬆平和；並以畫作表達對長者的感謝之意，一同慶祝長者日。

費用：免費

報名日期：11月3日至11月4日

負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動



U3A 剪紙班

日期：11月9日 (二)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：本中心
 名額：5名
 內容：由U3A義工教授剪紙技巧，提高參加者藝術造詣和鍛煉手部靈活。
 報名日期：11月3日至11月4日
 負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考圖

U3A 捲紙花班

A班 (適合第一次參加捲紙花班會員)

日期：11月16日 (二)
 時間：下午 2:30 - 4:00

B班 (適合曾參加捲紙花班會員)

日期：11月23日 (二)
 時間：下午 2:30 - 4:00



(以上兩班內容一樣，每位會員只能選報一班) 作品參考圖

地點：本中心
 名額：每班4名
 內容：由U3A義工教授會員以紙條創作花朵，一同製作手工作品，鍛煉手部靈活。
 報名日期：11月3日至11月4日
 負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動



U3A 芬蘭木柱班

日期：11月10日及24日 (三)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

名額：5名

內容：由U3A義工教授會員玩芬蘭木柱，
增強腰力及手眼協調能力。

報名日期：11月3日至11月4日

負責職員：黃欣儀姑娘



U3A 硬地滾球班

日期：11月19日及26日 (五)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

名額：5名

內容：由U3A義工教授會員玩硬地滾球，
增強腰力及手眼協調能力。

報名日期：11月3日至11月4日

負責職員：黃欣儀姑娘



飛鏢體驗日

日期：11月5日 (五)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：6名

內容：教授會員玩飛鏢技巧，讓會員體驗
飛鏢運動的樂趣。

報名日期：11月3日至11月4日

負責職員：黃欣儀姑娘



免費活動

健腦強身班

日期：11月19日 (五)
時間：下午2:30–3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：通過遊戲的方式活動身體神經，
提升記憶力及多項任務處理能力。
報名日期：11月3日至11月4日
負責職員：陳敏熹姑娘



椅子操 (初階)

日期：11月12及26日 (五)
時間：下午2:30–3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：教授參加者基本椅子操運動，強健體魄。
報名日期：11月3日至11月4日
負責職員：陳敏熹姑娘



米蘭棋之友

日期：11月30日 (五)
時間：下午2:30–3:30
地點：本中心
名額：12名
內容：一起動動腦，學習數位和顏色的最佳
排列組合，享受米蘭棋的樂趣。
報名日期：11月3日至11月4日
負責職員：陳敏熹姑娘



免費活動

健康講座— 如何處理焦慮

日期：11月11日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：12名
報名日期：11月3日至11月4日
講者：衛生署外展護士
負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座— 認識冠心病

日期：11月18日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：12名
報名日期：11月3日至11月4日
講者：衛生署外展護士
負責職員：陳敏熹姑娘



自助「e体健」量血壓

日期：逢星期一至六
時間：上午9:00-11:30
下午2:00-4:30
內容：會員可自行使用「e体健」
量度血壓、血含氧量、體
重及身高。

備註：

1. 參加者必須帶同e体健咭出席，
以便上存資料至「e体健」。
如從未登記e体健者，職員將
即場為參加者登記。

2. 參加者使用「e体健」前需使用酒精搓手液消毒雙手。





義工招募



2021-2022年度地區夥伴協作計劃

♥♥「養身養心」護心法♥♥

招募義工參加不同的培訓工作坊，合作推行以「養生之道」及「正面生活態度」為主題的活動，發揮合作精神，內容如下：

義工培訓工作坊 5 次

	內容	日期	時間	地點
第一節	計劃簡介及溝通技巧	11月15日	10:00-12:00	聖公會怡恩坊旁花店
第二節	樂齡科技運動工作坊	11月17日	11:00-13:00	聖公會怡恩坊
第三節	正向心理生活態度	12月1日	14:00-16:00	聖公會怡恩坊旁花店
第四節	香薰工作坊	12月15日	14:00-16:00	聖公會怡恩坊旁花店
第五節	香草包製作	12月 待定	待定	待定

義工服務 2 次

	內容	日期	時間	地點
第一次	服務日 (推行活動給社區社長者)	1月6日	10:00-12:00	香港傷健協會坪洲長者暨青少年鄰舍中心
第二次	服務日 (推行活動給社區社長者)	11月17日	11:00-13:00	聖公會怡恩坊

名額：2位

負責職員：葉佩珊姑娘

備註：1. 成功報名的義工需要出席以上所有培訓及服務日。
2. 是次活動與西區各長者中心合辦。



智樂天地認知障礙症長者訓練計劃

各位智樂天地的參加者，11月份上課時間如下，請依時上課：

課程	日期	時間
智樂運動班	11月8、15、22、29日	星期一下午2:30-3:30
飛鏢班	11月2日	星期二下午2:30-4:00
音樂治療班	11月9、16、23、30日	星期二上午10:00-11:30
香薰班	11月3日	星期三下午2:30-3:30
智樂遊戲班	11月4、11、18、25日	星期四下午2:30-3:30

負責職員：馮皓然先生

「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動及資訊發放

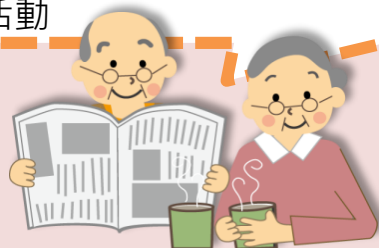
服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

體適能資訊站

為自己度身訂造運動計劃

應如何開始我的運動計劃呢?

只要將運動安排為每天生活的一部分，就可以逐漸改善你的身心健康。長者可根據自己的身體狀況、興趣來釐定目標，循序漸進，量力而為，並持之以恆。初開始運動人士，應選擇較輕量之運動，初期每節的運動時間亦不可太長，建議由十至十五分鐘開始，避免操之過急而引至受傷。每次正式運動前要做熱身及伸展運動，運動後也要做緩和及伸展運動。

我要做多少運動才算足夠?



鼓勵認知障礙症患者及其照顧者參加

賽馬會「友里蹤跡」 社區計劃



香港賽馬會慈善信託基金捐助賽馬會耆智園、聖雅各福群會及香港科技大學攜手推行賽馬會「友里蹤跡」社區計劃。計劃推出「守護蹤」及「友里蹤跡」手機應用程式，為認知障礙症人士及照顧者提供多一個預防走失的途徑，並鼓勵大眾下載此APP，成為「耆跡天使」，協助腦退化症走失人士儘早回家與家人團聚。

什麼是「守護蹤」？

守護蹤主要是透過藍牙短距偵測技術，讓下載了「友里蹤跡」應用程式的社區人士，偵測附近走失而備有守護蹤的長者，並將其位置通報給其照顧者。

申請「守護蹤」對象：

- ✓ 已**確診**的**認知障礙症人士**或**經評估**後確認為有認知能力退化的人士
- ✓ 年滿50歲或以上的本港居民
- ✓ 能獨自外出的人士
- ✓ 居住於社區（即並非居於院舍）
- ✓ 照顧者必須對於使用智能手機及應用程式有基本認識

**為了保障雙方的私隱，公眾人士並不會得知被偵測長者的位置；由於公眾人士毋須登記，因此APP也不會辨識到任何公眾人士的身份。

影片介紹：

<https://www.youtube.com/watch?v=mi7EE8eU9Xw&t=174s>

報名日期：10月6日至10月7日

負責職員：葉佩珊主任



成功申請者，選揀其中一款守護蹤（三選一），左起：手杖掛鈎、卡片、匙扣



保良局
PO LEUNG KUK



啟用Whatsapp電話廣播 接收中心資訊

為更有效向老友記發放中心最新資訊，我哋將會透過WhatsApp 廣播功能，發放相關訊息。

步驟一 STEP 1



將中心電話號碼**5574 2306**
加入至手機通訊錄或聯絡人

步驟二 STEP 2

以WhatsApp傳送
「我想接收中心的廣播訊息」

步驟三 STEP 3

等待我哋嘅回覆，
收到確認訊息，即成功登記

-  廣播系統唔係群組，唔會透露大家電話號碼或資料俾第三者知道，大家可以安心使用。
-  5574 2306 此號碼只供發放廣播訊息之用，如有任何查詢，請致電2542 7765，與當值職員聯絡。

保良局天德長者援手網絡中心



西環卑路乍街8號1樓平台



2542 7765



5574 2306



保良局
PO LEUNG KUK

平板電腦借用計劃

計劃旨在向有需要長者提供平板電腦，以方便長者在家學習復康運動、心身健康訓練、搜尋資料等，提升其生活質素

申請資格

家中缺乏
平板電腦

持有有效之
中心會員証

符合中心
個案長者

借用者可向本中心索取申請表

將已填妥之申請表遞交回本中心作申請

輪候成功申請者將獲個別通知

每次借用期限為兩星期
(包括公眾假期)

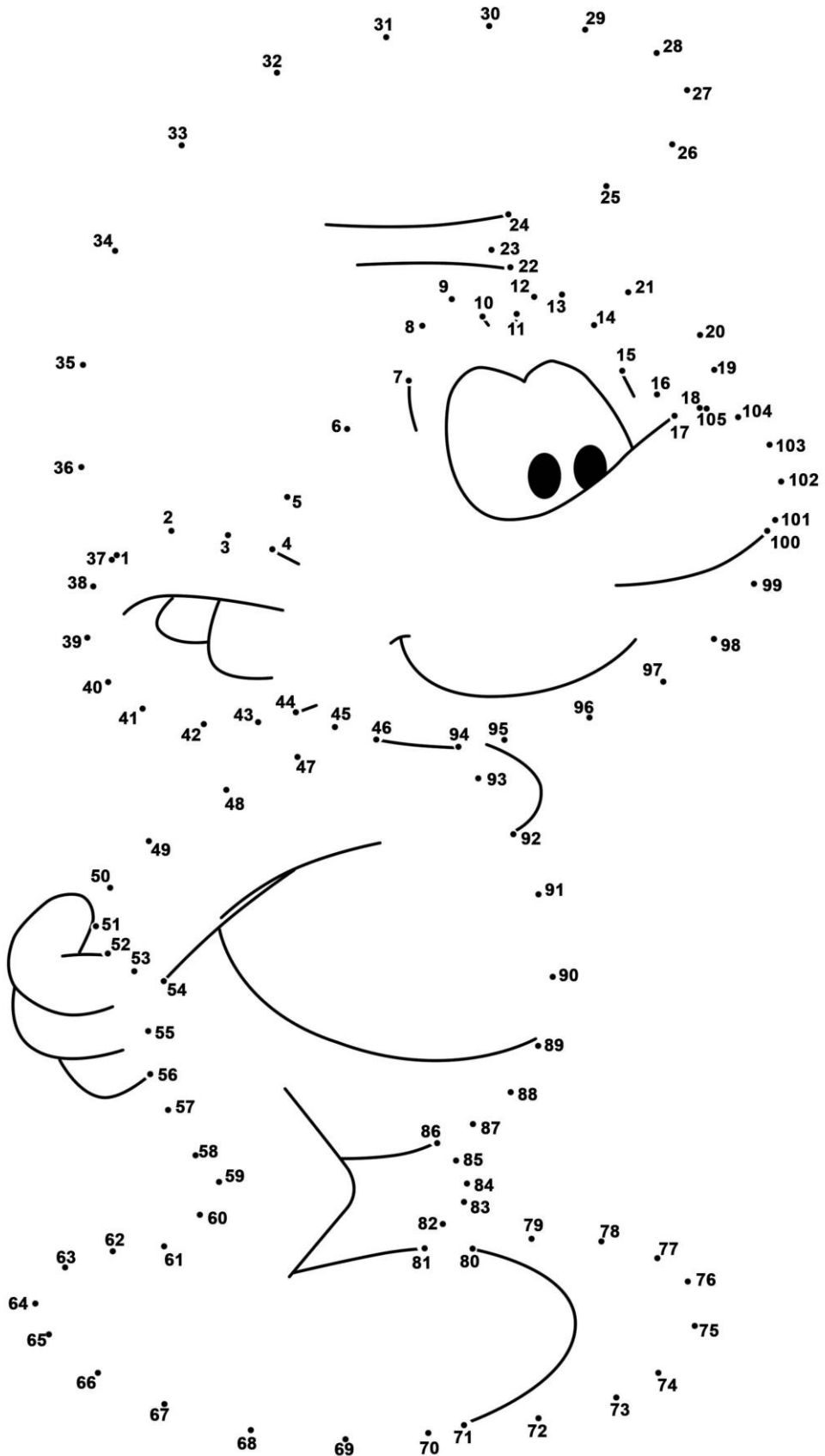


如有任何疑問，歡迎致電本中心電話向當值職員查詢：2542 7765

認知小遊戲

點連點遊戲

以連接圖上各個點的方式進行連線，完成後加上顏色



感染控制注意事項

就新型冠狀病毒最新情況，凡進入中心範圍內的會員必須遵守下列措施：

1

佩戴口罩



2

量度體溫



3

使用酒精搓手液



4

請出示會員證
(非會員請先登記)

【自由講場】

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎向當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，多謝支持。

	中心主任	服務經理 (安老)
姓名	葉佩珊女士	黃妙真女士
電話	2542 7765	2277 8198
傳真	2542 7769	2890 2097
電郵	eldcom.watch@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	西環卑路乍街8號1樓平台	銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓

【「服務質素標準」知多些】

標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

【暴風雨訊號下中心服務安排】

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1	✓	✓
 T3	✓	✗
 T8	✗	✗

【中心開放時間】

星期一至六	上午9時至下午6時
星期日及公眾假期	休息

督印人：葉佩珊

編輯組：李駿榮、黃欣儀、馮皓然、陳敏熹

印刷數量：280份

出版日期：2021年11月



地址：香港西環卑路乍街8號1樓平台

電話：2542 7765 傳真：2542 7769

電郵：eldcom.watch@poleungkuk.org.hk

大家可以使用 QR CODE
進入本中心網頁